

# THE *heart* TRUTH

F O R W O M E N



## CUANDO LO DELICIOSO SE VUELVE NUTRITIVO: RECETAS PARA LA SALUD DEL CORAZÓN

He aquí unas noticias excelentes: Lo que es bueno para el corazón puede ser fabuloso para tu paladar. Como lo muestran las recetas siguientes, cuando cocines no tendrás que sacrificar el sabor para que sea nutritivo. Cocinar saludablemente simplemente significa realizar platillos que son bajos en grasa saturada, grasa total, colesterol, y sodio. Y por si fuera poco, estos platillos tendrán menos calorías que aquellos con mayor contenido de grasa.

Las siguientes recetas serán exquisitas hasta para los niños. Esto es muy importante ya que para tener buenos hábitos alimenticios hay que comenzar a edad temprana. Así que ponte a cocinar unos "Clásicos Macarrones con Queso" y un "Pastel de Durazno 1-2-3" y enséñales a tus hijos o nietos lo rico que la comida saludable puede ser. Lo mas seguro es que te pedirán que les enseñes más.

Estas recetas fueron especialmente diseñadas por el Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre (NHLBI). Si esta colección de recetas hace feliz a tu paladar, visita la página de Internet [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov) para que conozcas mas información sobre hábitos alimenticios saludables y otros tópicos de la salud del corazón. ¡Disfruta!

### ENTRADAS

#### Lasaña de Calabacita

Sonríe, porque ésta versión saludable de tan famosa receta te hará feliz.

- 1/2 lb. de pasta de lasaña, cocinada en agua sin sal
- 3/4 taza de queso mozzarella rallado, descremado
- 1 1/2 taza de queso cottage\*, sin grasa
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- 1 1/2 taza de calabacita, cruda, en rebanadas
- 2 1/2 taza de salsa de tomate, sin sal
- 2 cucharaditas de albahaca seca
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida

1. Precalienta el horno a 350° F. Rocía ligeramente un molde para hornear de 9 x 13 pulgadas con aceite vegetal en spray.
2. En un tazón pequeño combina 1/8 de taza de mozzarella y 1 cucharada de queso parmesano.
3. En un tazón mediano, combina el resto del queso mozzarella, el parmesano y el cottage. Mezcla bien y deja reposar.

4. Combina la salsa de tomate con el resto de los ingredientes. Extiende una capa de la salsa en el fondo del molde. Agrega 1/3 de la pasta en una capa y unta la mitad de la mezcla de los quesos. Agrega una capa de Calabacita.

5. Repite el paso 4 para agregar otra capa.

6. Agrega una capa ligera de salsa y agrega el resto de la pasta, salsa y la mezcla de queso mozzarella y parmesano que mezclamos anteriormente. Cubre con papel aluminio.

7. Hornea por 30-40 minutos. Deja enfriar de 10 a 15 minutos y corta en 6 porciones.

Rinde: 6 porciones      Tamaño de porción: 1 pieza

#### Cada porción provee:

Calorías: 276	Grasa Total: 5 gr.
Grasa Saturada: 2 gr.	Colesterol: 11 mg.
Sodio: 380 mg.	Fibra Total: 5 gr.
Proteínas: 19 gr.	Carbohidratos: 41 gr.
Potasio: 561 mg.	

*\*Usa queso cottage sin sal para reducir el contenido de sodio a 196 mg por porción.*

## Salmón Horneado Dijon

Este platillo de salmón es fácil de hacer y es delicioso para la familia y amigos.

- 1 taza de crema ácida sin grasa
- 2 cucharaditas de eneldo seco (*dill*)
- 3 cucharadas de cebollines, finamente picados
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1 1/2 lbs de filetes de salmón con piel
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- Aceite para cocinar sin grasa (en spray)

1. Mezcle la crema, eneldo, cebollín, mostaza y jugo de limón en un tazón pequeño.
2. Precaliente el horno a 400° F. Engrase ligeramente la charola para hornear con el spray.
3. Ponga el salmón, con la piel hacia abajo, en la charola. Sazone con el ajo y la pimienta. Unte la mezcla de crema al filete.
4. Horneé el salmón hasta que este opaco en el centro, al rededor de 20 minutos.

Rinde: 6 porciones    Tamaño de porción: 1 pieza (4 oz.)

### Cada porción provee:

Calorías: 196	Grasa total: 7 gr.
Grasa Saturada: 2 gr.	Colesterol: 76 mg.
Sodio: 229 mg.	Fibra total: 1 gr.
Proteínas: 27 gr.	Carbohidratos: 5 gr.
Potasio: 703 mg.	

## Pollo en Salsa de Barbacoa

Cae bajo el encanto de este platillo al estilo Sureño, con una salsa dulce de barbacoa.

- 5 cucharadas (3 oz.) de pasta de jitomate
- 1 cucharadita de catsup (ketchup)
- 2 cucharaditas de miel
- 1 cucharadita de molaza
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire
- 4 cucharadita de vinagre blanca
- 3/4 de cucharadita de pimienta cayena
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/4 cucharadita de cebolla en polvo
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/8 de cucharadita de jengibre rallado
- 1 1/2 lbs de pollo (pechugas, muslos) sin piel

1. Combine todos los ingredientes excepto el pollo en una olla. Hierva a fuego lento por 15 minutos.
2. Lave y seque el pollo. Ponga en un traste mediano y cubra con la mitad de la salsa.
3. Cubra con plástico y deje marinar por 1 hora.

4. Coloque el pollo en la charola cubierta por papel aluminio y áselo por 10 minutos por cada lado para sellar los jugos dentro del pollo.

5. Baje la temperatura del horno a 350° F y agregue el resto de la salsa al pollo. Cubra el pollo con papel aluminio y horneé por 30 minutos.

Rinde: 6 porciones    Porción: 1/2 pechuga o 2 muslos pequeños

### Cada porción provee:

Calorías: 176	Grasa total: 4 gr.
Grasa Saturada: < 1 gr.	Colesterol: 81 mg.
Sodio: 199 mg.	Fibra total: 1 gr.
Proteínas: 27 gr.	Carbohidratos: 7 gr.
Potasio: 392 mg.	

## Carne y Vegetales Salteados

Saltear es un método que utiliza poco aceite, tal como lo muestra esta receta.

- 2 cucharadas de vino tinto seco
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 1 1/2 cucharadita de raíz de jengibre pelada-rallada
- 1 lb. de carne si hueso, sin grasa y cortada en contra del grano en rodajas de 1 1/2 pulgadas
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cebollas medianas, cada una en 8 rodajas
- 1/2 lb. de hongos frescos, limpios y en rodajas.
- 2 tallos de apio, en rodajas de 1/4 de pulgada
- 2 pimientos verdes limpios cortados a lo largo
- 1 taza de castañas de agua, drenadas y rebanadas
- 2 cucharadas de maizena
- 1/4 taza de agua

1. Prepare la marinada al mezclar el vino, salsa de soya, azúcar y jengibre
2. Marine la carne en la mezcla mientras prepara
3. Caliente 1 cucharada de aceite en un sartén grande o en un wok. Saltee las cebollas y hongos por 3 minutos bajo fuego medio-alto.
4. Agregue el apio y cocine por 1 minuto. Agregue el resto de los vegetales y cocine por 2 minutos o hasta que el pimiento esté tierno pero crujiente. Transfiera todo a un tazón caliente
5. Agregue el resto del aceite al sartén. Salteé la carne por 2 minutos, o hasta que pierda el color rosado.
6. Mezcle la maizena y el agua, agregue a la carne y cocínelo hasta que espese.
7. Regrese los vegetales al sartén. Mezcle y Sirva

Rinde: 6 porciones    Tamaño de porción: 6 oz.

### Cada porción provee:

Calorías: 179	Grasa total: 7gr.
Grasa Saturada: 1 gr.	Colesterol: 40 mg.
Sodio: 201 mg.	Fibra total: 3 gr.
Proteínas: 17 gr.	Carbohidratos: 12 gr.
Potasio: 552 mg.	

## PLATILLOS DE GUARNICIÓN

### Clásicos Macarrones con Queso

Esta es una versión baja en grasa de nuestra receta favorita para chuparse los dedos.

2 tazas de macarrones  
1/2 taza de cebolla picada  
1/2 taza de leche evaporada descremada  
1 huevo mediano, batido  
1/4 cucharadita de pimienta negra molida  
1 1/4 taza (4 oz.) queso cheddar rallado sin grasa  
Aceite para cocinar sin grasa (en spray)

1. Cocine los macarrones de acuerdo a las instrucciones del paquete, NO agregue sal al agua. Escurra y deje al lado.
2. Rocíe spray en una cazuela. Caliente el horno a 350° F.
3. Engrase ligeramente la cazuela con el spray. Agregue las cebollas, cocine por 3 minutos.
4. En otro tazón, combine los macarrones, cebollas, y el resto de los ingredientes y mezcle.
5. Transfiera la mezcla a un molde para hornear.
6. Horneé por 25 minutos, o hasta que burbujee. Deje enfriar por 10 minutos antes de servirlo.

Rinde: 8 porciones Tamaño de porción: ½ taza

#### Cada porción provee:

Calorías: 200	Grasa total: 4 gr.
Grasa saturada: 2 gr.	Colesterol: 34 mg.
Sodio: 120 mg.	Fibra total: 1 gr.
Proteínas: 11 gr.	Carbohidratos: 29 gr.
Potasio: 119 mg.	

### Tarta de Camote Dulce

Camote dulce y plátanos combinados crean esta deliciosa tarta baja en grasa.

1 taza de camote dulce cocinado y aplastado  
1/2 taza de plátano (2 pequeños), aplastados  
1 taza de leche evaporada descremada  
2 cucharadas comprimidas de azúcar moreno  
2 yemas de huevo batidas (o 1/3 de taza de sustituto de huevo)  
1/2 cucharadita de sal  
1/4 de taza de pasas  
1 cucharada de azúcar  
1 cucharadita de canela en polvo  
Aceite para cocinar sin grasa (en spray)

1. En un tazón mediano, mezcle el plátano y el camote. Agregue la leche y mezcle bien.
2. Agregue el azúcar, las yemas, y la sal, asegurándose de mezclarlo bien.

3. Engrase una cacerola con el spray y transfiera la mezcla de camote a la cacerola.
4. Combine las pasas, azúcar, y canela. Espolvoree sobre la mezcla de camote.
5. Horneé en horno precalentado a 325° F por 40 a 45 minutos, o hasta que un cuchillo insertado en el centro salga limpio.

Rinde: 6 porciones Tamaño de porción: ½ taza

#### Cada porción provee:

Calorías: 160	Grasa total: 2 gr.
Grasa Saturada: 1 gr.	Colesterol: 72 mg*
Sodio: 255 mg.	Fibra total: 2 gr.
Proteínas: 5 gr.	Carbohidratos: 32 gr.
Potasio: 488 mg.	

\*Si utiliza el sustituto de huevo, el colesterol será menor.

## POSTRES

### Pastel de Manzana y Café

Las manzanas y las pasas hacen que este delicioso pastel esté húmedo— lo que significa menos aceite y más salud para el corazón.

5 tazas de manzanas agrias peladas, y picadas  
1 taza de azúcar  
1 taza de pasas oscuras  
½ taza de nueces, picadas  
1/4 taza de aceite vegetal  
2 cucharadita de vainilla  
1 huevo batido  
2 taza de harina multiuso, cernida  
1 cucharadita de bicarbonato de sodio  
2 cucharadita de canela molida

1. Precaliente horno a 350° F. Engrase ligeramente un molde para hornear de 13 x 9 x 2 pulgadas.
2. En un tazón combine las manzanas con el azúcar, las pasas y las nueces. Mezcle bien y deje reposar por 30 minutos.
3. Mezcle el aceite, la vainilla, y el huevo.
4. Cierna juntos la harina, bicarbonato y canela, y agregue a la mezcla de manzana, 1/3 a la vez— suficiente para humedecer los ingredientes secos.
5. Vacíe la mezcla en el molde. Horneé por 35-40 minutos. Deje enfriar antes de servir.

Rinde: 20 porciones Tamaño de porción: 3 p. de ½" x 2 ½"

#### Cada porción provee:

Calorías: 196	Grasa Total: 8 gr.
Grasa saturada: 1 gr.	Colesterol: 11 mg.
Sodio: 67 mg.	Fibra Total: 2 gr.
Proteínas: 3 gr.	Carbohidratos: 31 gr.
Potasio: 136 mg.	

## Pastel de Durazno 1-2-3

Prueba esta versión clásica que hará que se te haga agua la boca.

1/2 cucharadita de canela en polvo  
1 cucharada de extracto de vainilla  
2 cucharadas de maizena  
1 taza de néctar de durazno  
1/4 taza de jugo de piña o durazno (puedes utilizar el jugo de duraznos enlatados)  
2 latas (16 oz. c/u) de duraznos, drenados (o 1 3/4 lb. de duraznos frescos), rebanados  
1 cucharada de margarina  
1 taza de mezcla para pancakes  
2/3 taza de harina multiuso  
1/2 taza de azúcar  
2/3 taza de leche descremada evaporada  
Aceite para cocinar sin grasa (en spray)  
1/2 cucharadita de nuez moscada  
1 cucharada de azúcar moreno

1. Combine la canela, vainilla, maizena, néctar de durazno, y jugo de piña o durazno en una olla a fuego medio. Mueva constantemente hasta que la mezcla espese y burbujee.
2. Agregue los duraznos rebanados a la mezcla. Reduzca el fuego y cocine por 5-10 minutos.
3. En otra cazuela, derrita la margarina.
4. Engrase ligeramente un molde refractario de 8 pulgadas con el spray y vierta la mezcla de durazno.
5. En otro tazón, combine la mezcla del pancake, harina, azúcar, y la margarina derretida. Agregue la leche. Rápidamente vierta esta mezcla sobre la mezcla de duraznos.
6. Combine la nuez moscada y el azúcar moreno y espolvoree sobre la masa.
7. Hornee a 400° F por 15-20 minutos, o hasta que este ligeramente dorada. Deje enfriar y corte en 8 piezas.



[www.hhss.ne.gov/hearttruth](http://www.hhss.ne.gov/hearttruth)

- ♥ Cardiovascular Health Program
  - ♥ Office of Women's Health
  - ♥ Office of Minority Health
- Programs of the

NEBRASKA HEALTH AND HUMAN SERVICES SYSTEM



## MANTENGA EL “CORAZÓN” EN SUS RECETAS FAVORITAS

Con pequeños cambios, puedes cocinar los platillos favoritos de la familia que al mismo tiempo sean saludables. Estos son los secretos:

### Productos Lácteos

- Cocine con leche descremada, libre de grasa, en polvo o evaporada.
- Horneé con 3 claras de huevo y 1 yema, en vez de 2 huevos enteros. O utilice 2 claras de huevo o 1/4 de taza de sustituto de huevo, en vez de 1 huevo entero.

### Espicias y Saborizantes

- Use una variedad de hierbas y especias en lugar de sal, y utilice caldo de pollo bajo en sodio.

### Aceite y Mantequilla

- Use aceite en aerosol (spray) para disminuir las grasas y calorías.
- Use una pequeña cantidad de aceite vegetal, en vez de manteca o mantequilla, u otras grasas que son duras a temperatura ambiente.

### Carnes y Aves

- Utilice carnes magras y remueva la grasa visible tanto como sea posible.
- Remueva la piel del pollo y otras aves antes de cocinarlo.

### Sandwiches y Ensaladas

- Use aderezos, yogurt y mayonesas bajos en grasa o sin grasa.
- Para aderezos para ensaladas, use partes iguales de agua y vinagre, y la mitad del aceite.

### Sopas y Guisos

- Remueva la grasa visible de caldos, sopas y guisos hechos en casa al prepararlos con tiempo y dejarlos enfriar. Antes de recalentarlos, remueva el exceso de grasa de la superficie.

### Panes

- Haga muffins, panes rápidos, y bizcochos al utilizar no más de 1-2 cucharadas de grasa por cada taza de harina.
- Cuando haga muffins o panes, utilice 3 plátanos maduros en puré, en vez de 1/2 taza de mantequilla o aceite. O sustituya una taza de puré de manzana por una taza de mantequilla, margarina o aceite.

### Postres

- Haga la masa de un pastel con solo 1/2 taza de margarina por cada 2 tazas de harina. Utilice margarinas suaves.
- Para postres de chocolate, use 3 cucharadas de cocoa por cada onza de chocolate para hornear. Si necesita reemplazar la grasa en el chocolate, agregue hasta 1 cucharada de aceite vegetal.
- Haga pasteles y galletas al usar no más de 2 cucharadas de grasa por cada taza de harina.